

Pompoen gevuld met cheezy orzo en zongedroogde tomaatje

Porties : 4

Vorbereiding : 15 min

Bereidingstijd: 40 min

INGREDIËNTEN

- 4 kleine pompoenen (bijv. hokkaido of muskaatpompoen)
- 250 g orzo (pastasoort)
- 100 g geraspte kaas (bijv. mozzarella of cheddar)
- 50 g zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
- 2 el Gawd van de Kuj peperboter
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 200 ml groentebouillon
- 100 ml room
- Zout en peper naar smaak
- Verse basilicum (voor garnering)

WERKWIJZE

1 Pompoenen voorbereiden:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de bovenkant van de pompoenen af en hol ze voorzichtig uit.

Bewaar het vruchtvlees voor later. Bak de pompoenen 20-25 minuten in de oven, totdat ze zacht beginnen te worden.

2 Orzo koken:

Kook de orzo volgens de verpakking en giet af.

3 Vulling maken:

Verhit 1 el peperboter in een pan en bak de ui en knoflook 3-4 minuten tot ze zacht zijn. Voeg het bewaarde pompoenvruchtvlees en de zongedroogde tomaatjes toe en bak nog eens 5 minuten mee.

Voeg de gekookte orzo, groentebouillon en room toe. Laat het 2-3 minuten koken en voeg dan de geraspte kaas en 1 el peperboter toe.

4 Pompoenen vullen:

Haal de pompoenen uit de oven en vul ze met de cheezy orzo-mix. Zet ze terug in de oven en bak 10-15 minuten, zodat de vulling mooi goudbruin wordt.



't Gawd van de kuj
Sint - Jozefslaan 1
2400 Mol
Tel/ 0497 / 50.27.39